Arnold Ehrets Fastenlehre

III. Teil

Lehr- u. Fastenbrief

Praktische Nutzanwendung zu „Kranke Menschen" und „Lebensfragen"

von

Arnold Ehret

6.—10. Tausend



1924

Carl Kuhn Verlag, Fürstenfeldbruck b. München

Vorwort.

Arnold Ehret, der sich durch seine in vielen Auflagen erschienenen Schriften „Kranke Menschen“ und „Lebensfragen“ eine große und begeisterte Gemeinde geschaffen, die dem Lebenskünstler auf dem Gebiete der Heildiät unaussprechlichen Dank und unvergängliche Verehrung zollt, ist nach einer uns zugegangenen erschütternden Nachricht, die bis jetzt leider nicht widerlegt wurde, in fernen Landen das Opfer eines tückischen Unfalls geworden.

Da ist es unsere Pflicht, seinen vielen Leserinnen und Lesern in dem vorliegenden „Lehrbrief“, den Ehret nur bei seinen persönlichen Kurunterweisungen benützte, ein Vermächtnis des unvergeßlichen Toten zu übergeben.

Wie Ehret die Wissenschaft nicht prinzipiell bekämpfte, so war er auch ein Feind jeder Kurpfuscherei und in diesem Sinne warnt er in der Schrift seine Anhänger auch eindringlich vor allen unüberlegten Wagnissen in der praktischen Selbstanwendung von Fasten, Kuren und schleimloser Diät. Die Lehre verlangt denkende Menschen, die diese hier geoffenbarten, intimsten Weisheiten an sich ohne Risiko zu erproben verstehen.

Ehret selbst sagt über die Schrift: **„Vorliegende Arbeit, die den Extrakt meines Wissens und das Resultat meines 14jährigen theoretischen und praktischen Stu-**

diums enthält, bitte ich dementsprechend behandeln und würdigen zu wollen."

Dem Leser mit offenen Augen, der dem Ziele der Gesundwerdung mit Bedacht und ohne Fanatismus zustrebt, bietet sich hier eine reiche Fundgrube für die Auferstehung aus leiblichem Elend zu neuem, verjüngtem Leben.

Ueber das Ableben Ehrets, des unermüdlichen Forschers und Begründers seiner originellen Lebens- und Diätreform, werden von gewisser Seite Gerüchte verbreitet, als ob Ehrets Tod mit seiner Lebensweise zusammenhinge. Die Gerüchte sind in das Gebiet böswilliger Erfindungen zu verweisen.

Ehret kam, von einem seiner Vorträge mit Freunden heimkehrend, schwer zu Fall und ist, ohne das Bewußtsein wieder erlangt zu haben, an einem Schädelbruch gestorben.

Er ist leider tot, aber seine Idee lebt weiter. Daß im Sinne Ehrets gelebt und gekurt wird, beweisen seine unzähligen Anhänger, beweisen bereits bestehende Ehret-Kuranstalten, so das Sanatorium Lehmrade bei Mölln in Lauenburg.

Um eine Kur mit Fasten und schleimloser Diät zu Heil- und Regenerationszwecken erfolgreich durchzuführen, sind folgende allgemeine Regeln und Tatsachen zu beachten:

Das oberste Gesetz der Ernährungstherapie ist die unbedingte Erkenntnis, daß nur das Obst allein, die Nüsse eingeschlossen, die biologische Urnahrung des Menschen war und heute noch ebenso unfehlbar sein muß. Wer diese Wahrheit nicht erkennt, oder nur bezweifelt, kann nie und nimmermehr zur vollen Gesundheit gelangen. Alle Zweifler an dieser Wahrheit, selbst maßgebende Führer im vegetarischen Lager, sind sich gar nicht bewußt, was sie mit der Nichtanerkennung dieses Gesetzes behaupten. Es wird ihnen gar nicht klar, daß sie die Ansicht aufstellen, der Mensch könne mit Feuer und Zubereitung etwas Besseres, etwas Vollkommeneres, etwas Nahrhafteres, etwas Gesünderes und Wohlschmeckenderes zustande bringen, als die Natur selbst, als Gott, wenn man sich auf die Bibel beziehen will. Das heißt doch auf deutsch: klüger sein wollen als das Naturgesetz selbst.

Wenn Sie Ihre Kur beginnen, so halten Sie sich in Stunden der Depression, des Zweifels und der Müdigkeit, und namentlich bei Wärmemangel, Herzbeklemmung usw. immer wieder vor Augen, daß es nicht das Fasten, nicht der Mangel an genügender Nahrung, auch nicht das vorgeschützte Fehlen der energetischen Kraft des Obstes ist, was diesen Zustand erzeugt, sondern es ist das „tot-

gekochte" Zellenmaterial pflanzlichen und tierischen Ursprungs, der „Schleim", der sich als Rückstand hauptsächlich im Magen und Darm ein Leben lang angesammelt hat, und jetzt erst, durch die lebendige Nahrung, das Obst, oder durch Fasten mobil gemacht, in Bewegung kommt, verdrängt wird, und — wie Sie dann mit eigenen Sinnen wahrnehmen können — unter Aeußerung von Gestank den Körper verläßt. Diese „Wiederaufnahme" der verfaulten Rückstände in den ganzen Körper, dieses Auflösen selbst der ältesten, latenten pathologischen Herde, diese „Rückvergiftung", wie sie Professor Dr. Jäger genannt hat, ist die verhängnisvolle Klippe, an der alle Kranken, die „Ehretisten" werden wollen, immer und immer wieder scheitern. Man ermüdet und friert nicht deshalb, weil man aufhört zu essen, nicht weil man statt Fleisch oder Kartoffeln nur Obst ißt, sondern allein und nur deshalb, weil man in beiden Fällen die giftigen Schleimsubstanzen ins Blut aufnimmt, die, bis sie ausgeschieden, die Krisis, das heißt Ermüdung, Kälte oder das Fieber verursachen. Wäre dies nicht richtig, und würde die Ermüdung beim Fasten stetig zunehmen, so wäre es nicht möglich, daß man am 18. Tage 20 Klm. marschiert, während am 13. Tage die Ermüdung viel größer sein kann. Aus diesem Grunde allein war es mir möglich,

49 Tage nur von Luft und Wasser zu leben (Köln 1909), weil ich infolge meiner vorausgegangenen Diät keinen, oder doch nur wenig Schleim (Selbstgifte) durch Herz und Gehirn zu jagen, das heißt zu verdauen oder auszuscheiden hatte.

Sie müssen in den kritischen Zeiten, den sogenannten Krisen, mit der ganzen Kraft Ihres Willens die Zweifel zu zerstreuen suchen, die Ihnen eben durch die bezeichnete Vergiftung des Blutes aufsteigen werden. Nach jeder

Krisis und nachdem der Blutstrom wieder einen Teil des Schleimes aufgelöst hat, erscheint gewöhnlich am andern Tage dieser jetzt im Blute verbrannte Schleim im Urin, im Kot, oder er tritt durch andere Oeffnungen des Körpers aus, namentlich wenn dieselben, wie das Ohr, die Nase, oder das Auge, besonders mit Krankheitsherden behaftet, das heißt mit Schleim durchsetzt sind. Sobald sich also das Blut dieser toten giftigen Substanzen entledigt hat, sobald diese vom Körper ausgeschieden sind, schnellt auch die Kurve des Befindens sofort wieder in die Höhe, und man muß gewöhnlich über sich selbst lächeln, wie man tags zuvor, als eben das Blut noch „rückvergiftet" war, so mißtrauisch sein konnte. Jetzt wird es auch klar, warum der Fleischesser und Vielfraß, der sich täglich mit Tierleichen und Schleimnahrung vollstopft, so berechtigte Angst vor dem Fasten und keinen Glauben an das Obst hat, das für ihn freilich auch verhängnisvoll werden kann, *wenn nicht planmäßig vorgegangen wird.* Es ist doch einleuchtend, daß es nicht nur ein Umweg ist, den für den Körper so wichtigen Traubenzucker aus Stärkemehl „herauszuverdauen", sondern noch obendrein den Körper mit Unrat, „Schleim" und unnötigem Energieverbrauch zu belasten! Alle Stärkemehlnahrung muß unter Zurücklassung von Schleim in Traubenzucker verwandelt werden!

Das Wichtigste, womit Ihnen wirklich genützt wird, ist der Vorschlag einer gewissen Taktik, eine Unterweisung, eine Belehrung, wie Sie selbst nach Maßgabe Ihres Befindens und unter Anpassung an Ihre Verhältnisse (Beruf, Jahreszeit, Umgebung ꝛc.) Ihre Kur ausführen können. Ich habe die größte Erfahrung darüber, was Fasten, Obstdiät und die „schleimlose Diät" bedeuten. Letztere ist eine entsprechend kombinierte Er-

nährungsweise, wobei Obst immer die Hauptsache bleibt und Gemüse nur zum Zwecke der Reinigung, Auflösung und Entschleimung, je nach dem betreffenden Leiden hinzugenommen wird. Unter schleimlosen Gemüsen und Nahrungsmitteln sind alle diejenigen zu verstehen, die nicht von Stärkemehl herstammen. Mehlspeisen in jeder Form, Brot, Kartoffeln, Reis, Mais, Polenta, Gries und selbstverständlich Fleisch und Eier sind „Schleimbildner". Man will von angeblich maßgebender Seite diese Grundursache aller Krankheiten immer noch nicht zugeben, denn man scheut vor der Gewalt der Tatsachen zurück. Diese sogenannte Schleimtheorie ist eben keine Theorie, sondern eine Erfahrungstatsache. Wem es wirklich um die Wahrheit zu tun ist, der prüfe meine Behauptungen durch das Experiment selbst nach. In der Natur, das hat Goethe schon erkannt, sind die letzten und tiefsten Geheimnisse verhältnismäßig klar und einfach, aber nur für denjenigen erkenntlich „fühlbar", der eben keinen zu „verlehrten" Verstand hat (wenn Ihr's nicht fühlt, Ihr werdet's nie erfassen!) Derselbe große Geist Goethe hat auch den für uns so wichtigen Ausspruch getan: „Die Kunst ist die beste Auslegerin der Natur". Das heißt, die Natur offenbart direkt durch Form und Farbe den Sinn, den Geist eines physiologischen Vorganges beim tierischen Organismus äußerlich sichtbar (siehe meine Haarbroschüre). Wenn Sie also durch Fasten oder schleimlose Diät sich selbst kränker machen, so rufen Sie sich dieses Wort Goethes immer wieder ins Gedächtnis, daß Sie bei dem Entgiftungsprozeß blaß, schlecht, krank und älter aussehen. Die Natur sagt jetzt Ihrer Umgebung, und Ihnen selbst, wenn Sie in den Spiegel sehen: dieser Mensch wird jetzt gereinigt, er wird jetzt entschleimt, er ist jetzt krank, um nachher um so

besser, um so schöner, um so frischer und jugendlicher auszusehen, und um so gesünder zu sein. Ich hoffe, daß Sie nun das Wort Goethes, auf den Krankheitsvorgang, das heißt auf den Prozeß des Gesundwerdens angewendet, verstehen.

Wenn man Stärkemehlsubstanzen, also Mehl, lange genug „totkocht", auch Kartoffeln oder Reis, so entsteht daraus Kleister. Ein ähnliches Produkt zum Verkleben, Leim genannt, ergibt sich bei längerem Auskochen des Fleisches. Wenn nun auch diese von mir so angeklagten Nahrungsmittel vor dem Genusse gewöhnlich noch nicht zu Schleim verkocht werden, so müssen sie bekanntlich durch den Kochprozeß der Verdauung soweit zerlegt werden (chemisch), daß nur das wirklich Nützliche und Wertvolle ins Blut geht, nämlich der Traubenzucker, während der Rückstand, das ist Kleister oder verfaultes Fleisch Magen und Darm verunreinigen, verkleben. Man vergegenwärtige sich doch endlich einmal vorurteilsfrei den Zustand eines Magens und eines 10 Meter langen Darmes, durch den der Organismus ein Leben lang diese Unmassen schleimiger Nahrung hindurchdrücken mußte, wodurch der Verdauungskanal und besonders die vielen Drüsen desselben, Assimilitationsorgane genannt, verstopft wurden. Man koche doch Obst tagelang, und dann soll man mir beweisen, daß aus dem Rückstand Kleister, Leim oder Schleim entsteht. Ebenso wenig ergibt sich durch längeres Kochen ein schleimiger Rückstand aus denjenigen Gemüsen, welche zur *schleimlosen*, aber nach dem strenge anzulegenden Maßstab noch nicht zur *natürlichen* Nahrung gehören, sondern nur als Mittel, manchmal sogar als „Bremsmittel" während der Kur benützt werden, worüber Sie im Kapitel „Schleimlose Gerichte" näheres finden.

Für die richtige Durchführung einer Kur empfiehlt es sich, zunächst mit einem kürzeren Fasten von 2 bis 3 Tagen zu beginnen. Am besten bei steigendem Barometer, und bei Frauen nicht kurz vor Eintritt der Periode. Vor Beginn ist der Darm mit einem Abführmittel, (Sennesblätter, Faulbaumrinde oder ähnlichem) zu reinigen; nachher ist außerdem noch ein Klistier von Vorteil. Während des Fastens ist nur Wasser oder besser Zitronenlimonade, lau oder heiß, zu nehmen, täglich ½ bis 1 Liter schluckweise, je nach Bedarf (gewöhnlich auf 1 Liter Wasser den Saft von 4 bis 6 Zitronen, ein kleines Schnittchen Zitronenrinde und etwas Zucker nach Geschmack).

Die ersten Tage sind die schlimmsten. Der vermeintliche auftretende Heißhunger ist nur Eßlust, die nach dem 3. oder 4. Tag verschwindet, wobei sich die Zunge mit einem übelriechenden Schleim belegt. Ebenso erscheint dieser Schleim auch bald im Urin. Es empfiehlt sich besonders, den Morgenurin in einem Glase erkalten zu lassen, um sich „ad occulus" von der Wahrheit über das Vorhandensein von Schleim bei allen Kulturmenschen und besonders bei allen Kranken zu überzeugen.

Wenn Müdigkeit und Depression eintritt, so nehmen Sie einen Schluck Limonade, die Sie als Tagesquantum an einem dunkeln, kühlen Ort zugedeckt aufbewahren. Die Gelegenheit essen zu sehen, ist möglichst zu vermeiden, statt dessen legt man sich hin, macht einige tiefe Atemzüge, versucht alle Gedanken zu verscheuchen, schließt die Augen (Zimmer wenn möglich dunkel), und wenn man auch nicht ganz einschläft, nur zum Halbschlummer kommt, so wird man oft schon nach wenigen Minuten wieder ganz munter sein, und die Wahrheit des französischen Sprichwortes erleben: „Qui dort, dîne!"

Das Erheben aus horizontaler Lage hat langsam zu geschehen, da während des Fastens leicht, aber nur momentan Schwindel entsteht, der aber durchaus nicht gefährlich wird.

Im allgemeinen sind fast alle Faster, außer ganz schwer Kranken, von der Leichtigkeit der Durchführung überrascht. Die meisten fühlen sich nach dem 3. und 4. Tag körperlich und namentlich geistig frischer und leistungsfähiger. Das ist unglaublich, bis man es erlebt hat!

Wichtig ist nach dem ersten kleinen Fastenversuch die erste Mahlzeit: am besten süße Früchte, z. B. im Winter 12 Stunden vorher eingeweichte Dörrzwetschgen, damit reinigende Abfuhr entsteht. Jedoch muß hier sehr individualisiert werden, da bei stark Verschleimten mit zu süßen Früchten Beschwerden und sogar Gefahr eintreten können. Der kleine Fastenversuch, seine Beschwerden und namentlich die Schleimabsonderung geben den experimentellen Maßstab über den Grad Ihrer Gesamtbelastung. Danach können Sie beurteilen, ob ein längeres Fasten angezeigt ist oder nicht. Sind in der kurzen Zeit schon Herzbeschwerden eingetreten, *so ist zu weiterem Fasten nicht zuraten*, und je nach Fall Obst- oder Gemüsediät, oder beides kombiniert, zu empfehlen.

Im Falle großer Medizinvergiftung (namentlich durch Quecksilber, Digitalis rc.) ist zunächst schleimlose Diät, Gemüse und „Schleimfeger" mit wenig Stärkemehl als Uebergang vorteilhafter. Dabei muß ich wiederholt betonen, daß ich Gemüse nicht zur natürlichen Nahrung zähle, ich benütze dieselben nur als „Mittel", und damit der Angriff durch eine Rückvergiftung auf den Körper nach dem Fasten nicht zu groß wird und auch als Uebergang vom üppigen Fleischtisch zu meiner Diät.

Besonders nach dem Fasten ist das Befinden bei Obst-

diät im Anfang gewöhnlich schlimmer, als beim Fasten selbst, weil diese vollkommenste Nahrung erst recht auflöst und entschleimt, und man dadurch wieder „rückvergiftet" wird. Ueber diese größte Klippe sind bis jetzt fast alle Rohkostler nicht hinweggekommen. Man hat hier wieder irrtümlich den Schluß gezogen, und dieser Wahn beherrscht noch fast die ganze Menschheit und die meisten Vegetarier, das Obst ernähre nicht genügend, und man greift dann wieder zu Gemüse oder gar zu Fleisch, um sich vollkommen zu „ernähren". Also lassen Sie sich nicht beirren, und nehmen Sie Gemüse nur im bezeichneten Sinne als „Mittel". Oft empfiehlt es sich bei Verstimmung durch Obstdiät, einen Fasttag einzulegen, statt nach alten Reiz- und Nährmitteln, von Menschenhand gemacht, zu greifen. Gegen die Produkte der „unfehlbaren Sonnenküche", das Obst, müssen doch alle „auflösenden und aufbauenden Kochrezepte" oder Gemüse für „positiv und negativ elektrische Naturen" und derlei „mystisches und künstliches Gemach" minderwertig sein.

Ein starkes Sehnen entsteht zeitweise bei strenger Obstdiät nach Mehlspeisen rc., wodurch fast alle Anfänger wieder irre werden. Auch diese Gier ist nur vorübergehend, dauert nur solange, bis die jetzt vom Schleim entblößte Magenhaut „verheilt" ist.

Halten Sie sich bei der Auswahl der Qualität des Obstes an die Winke Ihres Riechorganes, die Nase. Diese, und die Zunge erst recht, sagen Ihnen, durch Fasten auffallend verschärft, viel Genaueres über die „nötigen Nährsalze" als alle Rechnungen der modernsten Physiologen. Was gut duftet, ist vollkommene Nahrung und gesund. Machen Sie die Gegenprobe, riechen Sie und schmecken Sie an allen künstlichen Nahrungsmitteln. Auch die Quantität, das Wieviel der Mahlzeit ergibt sich nach

dem Fasten nur bei Obst von selbst durch eine bestimmte Sättigungsgrenze, die vor dem Fasten meistens nicht bestimmbar und erkennbar war.

Auch der Schlaf ist bei Obstnahrung im Anfang schlechter, und nicht selten träumt man von Toten, weil jetzt „verfaultes, totes Fleisch" (Eiter und Schleim) aufgelöst wird. Das zu wissen ist sehr wichtig, damit man sich nicht ängstigt. Diese beunruhigenden Träume treten gewöhnlich erst gegen Morgen auf, nachdem man vorher schon einmal erwacht war; es empfiehlt sich daher, beim ersten Erwachen aufzustehen, wenn es nicht zu früh an der Zeit ist, weil man sonst nach dem „Traumschlaf" müder ist, als nach dem ersten Schlaf. Daher kommt die Schwäche und chronische Energielosigkeit der Langschläfer.

Eine der größten und allgemeinsten Klagen aller Faster und ausschließlichen Obstesser ist der Wärmemangel, den man wieder auf das Konto der Eiweiß- und Fettarmut des Obstes setzt. Ganz wo anders ist der Grund zu suchen. Jetzt sind Sie „künstlich" krank und müssen Leichenschleim verdauen, der die Lebensflamme natürlich herabsetzt. Hier heißt es eben künstlich durch Kleidung, Wärmflasche rc. helfen, so lange man im Prozeß der Reingung steht. Schon gute Luft allein heizt beim gesunden Menschen mehr, als die ganze Kulturküche und der Alkohol. Warum friert denn z. B. ein Reh nicht bei 20 Grad unter Null? Kälte, Herzbeschwerden rc. alles ist Schleimverstopfung der kleinen Blutgefäße, so lange entschleimt wird. Genau so wie die Kraftkurve beim Fasten verläuft, so bewegt sich die Kurve der Wärmegrade des Blutes. Diese kann am 5. oder 6. Tage unter 37 Grad sein, während man am 13. oder 14. Tage oder später sogar Fieber beobachtet hat. Sicher ist, daß man nach der Entschleimung mit Luft allein wärmer haben

kann, als mit dem besten Essen. Das ist das Unglaubliche. Nun müssen Sie vor allem bedenken, daß Ihre neue Diät vorerst eine Heildiät sein muß, die Sie angreift, die Sie entschleimt, und bei der Sie selbstverständlich an Gewicht abnehmen.

Wichtig ist die Frage, wie oben schon erwähnt, *in welchem Tempo der Kranke zur schleimlosen Diät,* beziehungsweise zum Fasten übergehen kann? Hier ist eine eingehende Berücksichtigung des Leidens, Alters, Geschlechts usw. dringlich notwendig. *)

Ueber die Art und Zusammensetzung der schleimlosen und natürlichen Diät sind folgende allgemeine Gesichtspunkte zu beachten. Die Bevorzugung einzelner Speisen richtet sich nach der Art des Leidens und kann nur mit Bedacht und von Fall zu Fall entschieden werden. In ganz schwierigen Fällen ist ein fastenkundiger Arzt zu Rate zu ziehen.

Das Schlimmste und Verhängnisvollste aller Kulturesserei ist das „Gemischte", das „zuviel durcheinander", das Dîner. Diese Mischung, diese Kombinationen, diese reichlichen Zusammensetzungen sind an dem bisherigen vegetarischen Tisch ebenso schlimm geworden, als das Dîner der Fleischesser mit den bekannten obligaten Gängen. Diese raffinierte Kochkunst in beiden Lagern hat nur den alleinigen Zweck, immer noch ohne Appetit essen zu lassen, was kein Tier tut, nicht einmal das Schwein. Man bringe ein vegetarisches Dîner, alles das, was ein Mensch in einer halben Stunde in sich hineinstopft, in einen Topf, erhitze das Ganze noch etwas weiter, der Verdauung entsprechend, rühre um, lasse es einige Stunden stehen, und man überzeuge sich dann mit Augen und Nase, was für eine abscheuliche „Mischung" entstanden ist. Damit glaubt man sich gut ernährt zu haben und man wundert sich, wenn die „physiologische Maschine", Magen und Darm, nicht mehr funktionieren will, oder gar droht stillzustehen. Wenn dieses „Gemisch" besonders viel Schleimnahrung enthält, so wird es sich im weiteren Verlauf des Zersetzungsprozesses nicht wesentlich von der entsprechenden Probe eines „gut bürgerlichen Tisches" unterscheiden. Selbst alle Obstesser haben bis jetzt den Fehler gemacht, daß sie zu gemischt speisen. Das war neben dem „Zuviel" das Schlimmste und Verhängnisvollste aller Kulturfrugivoren, besonders aber dann, wenn mit der „Diät" ein Heilzweck verfolgt wird. In diesem Punkt ist die Anweisung der Natur ebenso maßgebend, wie in allen andern. Streng genommen sollte man jeweils wochenlang nur allein eine einzige Sorte Obst genießen, die Frucht der Saison.

*) Siehe Einschlägiges in „Kranke Menschen" und „Lebensfragen".

Haben Sie schon genauer darüber nachgedacht, daß eine Kuh durchschnittlich 10 Liter Milch gibt pro Tag, mit Fett-, Eiweiß- und Muskelansatz und dabei noch den Pflug zieht, wobei ihre Nahrung jahraus, jahrein in der Hauptsache nur aus Wasser und Heu besteht? Steckt das alles im Heu? Glauben Sie nicht mehr an den wissenschaftlichen Irrtum, daß aus Fleisch Fleisch und aus Fett Fett entsteht! Das Leben besteht auf chemischer Umwandlung; der natürliche Traubenzucker des Obstes ist die höchste und beste Quelle für Muskelbildung, Kraft und Wärme. „Süß" ist der Inbegriff von Gesundheit und Lebensglück! Die Eiweißtheorie ist die verhängnisvollste Irrlehre aller Zeiten für das ganze Menschengeschlecht.

Je kühler die Witterung, desto trockener, saftloser und süßer soll die Obstnahrung sein. *Also im Winter mehr Südfrüchte und auch Nüsse und Aepfel; im Sommer saftigeres Obst, die*

Früchte der Saison. Im Frühjahr, wenn bei uns Mangel eintritt, hauptsächlich Orangen. Vor allem aber ist zu beachten, falls noch Gemüse genommen werden, daß Obst und Gemüse niemals zusammen gegessen werden sollen; das heißt also, wenn Sie Obst essen, dann soll nie zu gleicher Zeit weder Brot noch Gemüse hinzugefügt werden, und sobald Sie Gemüse essen, dann kein Obst, höchstens etwas Brot dazu. Das letztere soll unter keinen Umständen zu frischem Obst gegessen werden, höchstens mit Nüssen oder Nußbutter, also für sich allein als eine Mahlzeit. Brot zu frischem Obst und Südfrüchten erzeugt stets Gährungen, an denen fast alle Vegetarier leiden. Ich empfehle, Nüsse nur in kleinen Mengen und stets mit süßen Früchten, Südfrüchten, Feigen, Datteln, Rosinen, Gelee, Confiture, Honig oder ähnlichem gleichzeitig zusammen zu kauen. Durch den natürlichen Traubenzucker wird die Verdaulichkeit der Nüsse beim Zusammenkauen erhöht, das ist sehr wichtig. Ein erwachsener Mensch braucht kaum ein halbes Pfund Nüsse pro Tag und nur im Winter. Wallnüsse oder Mandeln sind das Beste, Haselnüsse müssen wie die Mandeln durch Einweichen oder durch etwas Rösten erst von der Hülse entledigt werden.

Lassen Sie sich beim Reinigungsprozeß (Entschleimung) mit der Zeitrechnung nicht beirren und bedenken Sie stets, wenn es etwas lange dauert, daß Sie wie die Vorfahren, ein Leben lang unnatürlich und zuviel gegessen haben. Bedenken Sie stets das Sprichwort, in dem so viel wörtlicher Sinn liegt: „Die Zeit heilt alle Wunden", Chronos, die oberste aller griechischen Gottheiten, ist das Allmächtige allen Geschehens. Zeit und Geduld, abwarten und sonst gar nichts tun, nicht einmal essen, ist in vielen Fällen heilkräftiger als alle Pfuscherei.

Sehr wichtig ist, auf das Barometer zu achten; sobald dies sinkt, der Luftdruck geringer wird, also schlechtes Wetter und im Sommer Gewitter im Anzuge sind, tritt bei jedem chronisch Kranken Verschlimmerung und seelische Depression ein, aber nur deshalb, weil durch höhere Temperatur die Gährung der Selbstgifte (Schleim) und deren Bewegung größer und die Ausscheidung um so ergiebiger wird. Hier treten gewöhnlich Herz- und Atembeschwerden auf, weil der im Blute kreisende Schleim die zarten Blutgefäße von Herz und Lunge schlecht passieren kann. Am andern Tage schon sehen Sie diesen Schleim gewöhnlich im Urin, und Pumpe und Ventil funktionieren wieder gut. Vergessen Sie dies ja nicht in kritischen Zeiten und legen Sie sich, wenn möglich, zur Ruhe. Wenn man diese Kur macht, ist man freiwillig krank, das heißt, man läßt jetzt der Natur Zeit und Kraft, indem man sich auch vor Arbeit schont, so gut es geht. Erst nachdem sich der Körper vollkommen gereinigt hat, erlebt man dann das Unglaubliche, aber Selbstverständliche, daß Obst das beste Heilmittel und, wenn man den Kulturgewohnheiten nicht mehr nachgeben will, auch das vollkommenste Nahrungsmittel ist!

Das Fasten ist bei chronisch Kranken in mehreren und ansteigenden Perioden vorzunehmen; je nach Fall ist „schleimlose Diät" einzuschalten, wodurch die während des Fastens aus den Schleimhäuten gepreßten Schleimmassen aufgelöst und abgeführt werden. Sonnenbad und sonstige „physikalische Prozeduren" können während des Fastens auch unterstützend hinzugefügt werden, wirken aber, namentlich das Sonnenbad, schlimm, sobald des „Guten" zu viel getan wird. Ein Sonnenbad soll bald nach dem ersten Schweißausbruch aufhören.

Bei starker Belastung, Herzschwäche rc. ist es besser, dasselbe während beginnender Kur zu unterlassen.

Nun habe ich Sie zum Schluß noch von dem größten „Schreckgespenst“ der Fasten- und schleimlosen Diätkur zu befreien, d. h. von der Furcht vor der Abmagerung und der Unterernährung. Man weiß doch genau, daß die magern Menschen die leistungsfähigsten und auch die gesündesten sind, daß es keinen fetten neunzig- oder hundertjährigen gibt. Die ärmsten Länder stellen die meisten Hundertjährigen. Also wo man am wenigsten zu essen hat und nach wissenschaftlicher Ansicht unterernährt ist, wird man am ältesten. Ein Orientale, ein Fakir ist am leistungsfähigsten und fastet am längsten und am leichtesten, nicht trotzdem, sondern gerade deshalb, weil er fast nur aus Haut und Knochen besteht und somit am gesündesten ist.

Ehret die Rechte der Natur, folget dem Zuge der Liebe, so braucht Ihr keine Gesetze! Vor allem aber der Liebe zum eigenen Leben folgen, das ist die „Lösung von allem“ und gewiß einer vorübergehenden Entbehrung wert, die erst zu ungewohntem, aber gesundem Lebensgenusse führt!

Schleimlose Gerichte.

Außer Obst sind folgende Gemüse und Salate schleimlose Kur- und Nahrungsmittel (die Reihenfolge zeigt zugleich ihre Rangordnung, d. i. Qualität an):

1. Als Salat, mit Citronensaft und etwas gutem Oel oder Nußbutter mindestens 12 Stunden vor Gebrauch anzusetzen, etwas Zucker oder geschnittene Zwiebel können je nach Geschmack hinzugefügt werden. Die Gemüse und

Salate sind fein zu schneiden oder mit dem Reibeisen oder dem Hobel zu reiben!

a) roh: Karotten, Rotkraut, Sauerkraut (dieses wegen des Salzes vorher gut abzuwaschen), Gurken-, Kopf-, Endivien-, Feld-, Lattich-, Brunngressen-, Tomaten-(wenig) Salat; Meerrettig nur ganz wenig mit Zucker oder Honig ohne Zitrone.

b) Vorher leicht gekocht: Sellerie, rote und weiße Rüben, grüne Bohnen.

2. Gekochte Gemüse, am besten mit Cocosnuß- oder Nußbutter je nach Art geschmorrt oder gedämpft: Karotten, Zwiebeln, wenn klein ganz oder in Scheiben geschnitten in gutem Oel oder Cocosfett zugedeckt gebraten, bis sie leicht bräunen und süß schmecken (sehr zu empfehlen); weiße Rüben mit Zuckerzusatz, grüne Erbsen (Zuckererbsen), Spinat, Sauerampfer, grüne Bohnen, Feldmöhren, Schwarzwurzeln, Kohlraben, Rotkraut, Sauerkohl, Wirsing, (Weiß- u. Filderkraut). Alle Kohlarten, außer Sauerkohl (Sauerkraut), auch Spargeln, sind weniger zu empfehlen.

Weiße Bohnen, Erbsen und Linsen sind zu stickstoffhaltig und wirken ähnlich nachteilig wie Fleisch. Alle Mehlspeisen, auch Brot, Reis, Hafer, Kartoffeln, sind Schleimbildner, ebenso Milch und ihre Produkte. Sauermilch, Buttermilch, weißer Käse sind nur als abführende Mittel anzusehen. Eingeweichte Haferflocken, oder etwas Grahambrot, können als „Schleimfeger“ in geringer Menge genommen werden. Wer Kartoffeln nicht ganz lassen kann, nehme sie nur hart gebraten mit Zwiebeln. Auch das Brot wird durch das Rösten etwas schleimärmer. Haferflocken auch als Zusatz von Salat oder Gemüsen, oder unter rohes Aepfelkompott gemischt, die Aepfel mit der Schale gerieben, sind mit etwas Zucker in diesem Sinne in kleiner Quantität zulässig.

Ein Absud verschiedener Gemüse, denen man auch Heil-

kräuter in geringer Menge zufügen kann, ergibt die sogenannte Kräuterbouillon. Die Heilkräuter findet man in den verschiedenen Natur- und Heilkräuterbüchern verzeichnet, wobei ich zu einer gewissen Vorsicht ermahne.

Daß die Natur für jede Krankheit ein Kraut hat, ist auch eine eitle Phrase. Es gibt im rein natürlichen Sinne nur eine Krankheit, und diese ist im Wesentlichen „Schleimverstopfung"!

Ich stelle weder Heil-, noch Kochrezepte und keine Diätrezepte auf.

Ebenso wenig kann man das Wieviel nach Grammen vorschreiben. Niemand kann wenig genug essen und bei der Diätkur erst recht. Wenn die Natur im ganzen Tierreich alle Krankheiten und auch Verwundungen mit Fasten heilt, so sagt sie, die Natur, die Unfehlbare (Gott, der Schöpfer, der Allmächtige und Allwissende), daß alle Krankheiten ohne Ausnahme von zuviel und falscher Nahrung kommen, also nur durch das Gegenteil, durch Nicht- und Wenigessen und durch die Naturdiät (Obst) geheilt werden können.

Das Einfachste ist das Natürlichste, und deshalb für Heilung und Ernährung das Beste. Ich will, und in Wahrheit kann man nur den Weg weisen, der endgültig und sicher dahin führt,

sein eigener Arzt und nicht mehr krank zu werden.

Arnold Ehrets Fastenlehre

IV.

Verjüngung auf natürlichem Wege

von

Arnold Ehret

1.—3. Tausend



1924

Carl Kuhn Verlag Fürstenfeldbruck-München